



Liebe Barbara,

An dem behüteten Ort Maria Kirchenthal hoch oben in den Loferer Steinbergen, umschlossen von wunderschöner Natur konnte ich schnell den Alltag loslassen.

Mit Hilfe von Wanderungen, Heilfasten und Entspannungsmethoden habe ich mich intensiv mit mir beschäftigt.

Die fünf Tage „Auszeit“ in der Gruppe haben mich auf allen Ebenen spürbar erleichtert. Ich kann mich innerlich intensiver wahrnehmen, bin feinfühler und empfindsamer geworden. Wobei ich jetzt in stressigen Situationen gelassener bin und solche nicht mehr so nahe an mich heranlasse!

Von den Tagen der Auszeit kann ich auch jetzt noch im Alltag davon zehren. Danke nochmals für die wunderschöne und fröhliche Zeit.

**Stefan Baab, 43 Jahre, Unternehmer aus Lindau am Bodensee**

Liebe Barbara,

die "Auszeit" mit Dir zu verbringen, war eine meiner schnellsten und besten Entscheidungen.

Schon der erste Anblick der malerischen Kulisse von Maria Kirchenthal gab mir ein Gefühl von Ruhe, Kraft, innerem Frieden und Freude auf die vor uns liegende Woche.

Deine fantasievollen Anleitungen, die wirkungsvollen Übungen, von denen ich mir hoffentlich viele merken kann, dazu die fantastischen Wanderungen in Verbindung mit den informativen Ernährungstips von Annelies haben es geschafft, mich während dieser Tage vollständig vom Alltagsstreß zu befreien und vieles klarer sehen zu lassen.

Ich bin sicher, dass das Gute der "Auszeit" noch lange in mir nachwirkt. Es war wirklich eine super Zeit, ich kann jetzt auch leichter mal zwischendurch abschalten - die Wirkung hat sich also nicht auf die 5 Tage beschränkt, danke nochmal für alles.

Viele liebe Grüße an euch beide

**Sylvia Aschenloher, 48 J., Steuersachbearbeiterin, Jachenau bei Bad Tölz, Oberbayern,**